

# 離乳食

## ねらい

- 子どもの成長に合わせた食の提供をしっかりと行うために必要な情報や知識を提供することで、**知識の不足や誤解から生じる不安や疑問の解消**を促す。
- 親が、子どもの成長にとっての**食生活の大切さ**を認識し、過度の負担を感じないですむような**手軽な離乳食の作り方**を知り、また、食べ方には個人差があり**心配しすぎる必要のないこと**に気づくよう援助する。
- 参加者がそれぞれ抱える**不安や悩みを語り**、他の参加者や支援者がそれを聴き、**共感し、語り合う**ことで参加者の不安や悩みを和らげる。
- 参加者同士が活発に意見を交流できる場を設け、**仲間づくり**を援助する。

## 概要

- 最初は講義形式で、離乳食の始め方・進め方について参加者が学んでいくとともに、子ども一人一人には個人差があることを理解することで、「急がない・あわてない・あせらなくてよい」と感じ取れる内容となっている。
- その中には、大人の食事やベビーフードを利用するなど、一手間加えるだけで手軽にできる離乳食の作り方や、実際に離乳食の形状や量についても知るようにする。
- また、フリートークを行い、参加者が、お互いのいろいろな意見を共有することで、「悩んでいるのは自分だけではない、みんな一緒だ」という気づきや孤独感・悩みの軽減や解消につなげていく。

## ポイント

### 【話し合いのテーマ】

- ワークシートを活用し、テーマを設定して参加者自身が考え、さらに、考えたことを参加者相互で話し合うことを促す。テーマについては、次のテーマの全部または一部を活用すること。
  - ◆ 離乳食から卒乳までの期間や過程はどの子どもも同じなのか。
  - ◆ 離乳食はいつもきっちりと手間隙をかけて作らなければならないものか。
  - ◆ 食と生活リズムは子どもの成長にどのように影響するのか。

### 【提供する知識等】

- 講義や実技、試食等を活用し、育ちに合った離乳食の形状とその作り方を伝え、さらに子どもの成長や食生活に関する次の知識や考え方の全部または一部を伝える。
  - ◆ 食の大切さ、楽しく一緒に食べる経験の大切さ、生活のリズムや習慣の大切さ。
  - ◆ 食べ方を含めた子どもの育ちには個人差があること。
  - ◆ 離乳食を作る負担を軽減する方法。

## 事前の確認事項

- 離乳食の作り方への不安解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となるか。

## 準備物

- 名前シール ● 離乳食

## プログラム進行例

時間	展開	ポイント・留意点
	名札付け(各自記入)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全員が名札をつける(親・子ども共)</li> <li>● ニックネームでもOK</li> </ul>
10分	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する</li> <li>● 和やかな雰囲気づくりに配慮する</li> <li>● 親子でできる手遊び(2~3種類)をする</li> </ul>
10分	ワークの導入 ☆講義形式 ● 離乳食の進め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● どうして離乳食を始めるのか伝える</li> <li>● 4つの離乳期について説明(時期や進め方にこだわらず、あくまでも目安としてとらえるように)する</li> <li>● 離乳開始の目安やシグナルの読み取り方について伝える</li> <li>● 食べ方には個人差があり、急がない、あわてない、あせらないことを伝える</li> <li>● 母乳は大事だが、卒乳が遅れると、生活習慣(睡眠、食事等)の確立の妨げになったり、むし歯の原因なることを伝える</li> </ul>
20分	グループワーク ☆講義形式 ● 簡単に作れる離乳食 ● かたさ・大きさの目安 ● 楽しい食事のしかた	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める</li> <li>● それぞれの意見や考えを否定せず尊重することを伝える</li> <li>● 全員に意見を出してもらい、参加者が共感することで少しでも悩みの解消につなげていく</li> </ul>
15分	振り返り ● 意見交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見を共有しあい、情報交換する(わが家の簡単レシピ等の紹介)</li> <li>● 実際の時期別の離乳食を見て気づいたことを話し合う</li> </ul>
10分	まとめ ● 質問	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食の大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな食品に親しみ味覚など五感で味わうこと</li> <li>・ 家族と一緒に食べることを楽しむ</li> <li>・ 食生活のリズムの確立が睡眠、覚醒や遊びといった生活習慣の基礎を作る</li> <li>・ 食事の前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事マナーを習慣として身につける</li> </ul> </li> <li>● まとめとして伝える <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの育ちには個人差がある</li> <li>・ 一生を通じての食生活のリズムの基礎を作る重要な時期である</li> <li>・ 子育てについて一人で悩まずに、地域の子育て支援制度や子育てサークルを利用する</li> <li>・ 子育てがしんどくなったり、困った時の相談窓口等を紹介する</li> <li>・ 卒乳については、あくまで目安なので、自然にまかせる</li> </ul> </li> <li>● 保健師、助産師、栄養士、保育士等の専門家にアドバイスを受けることができるよう、あらかじめ連携しておく</li> <li>● 質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける</li> </ul>

## 資料

### 離乳食と食育について伝えたいポイント

- \* 離乳食の時期から食べ物の素材の味を経験することが、五感を育む。
- \* 食べ物が持つ素材の味を活かし、うす味を心がける。
- \* 小さい時から規則正しい生活習慣を身につけることで、おいしく食事をするができる。
- \* 楽しい食事が健全な心と体を育てる。
- \* 幼児食になると、家族と一緒に楽しく食事をするができる。

